HELLO BOOKY 布奇乐乐园

布奇情商故事系列

我的嘴巴回来了

—— 自我控制

4-5 岁的孩子正萌发出最基本的自我控制能力，开始能够在成人的实际帮助下控制自己的行为。对于一个孩子来说，最基本的自我控制就是抑制冲动行为，比如想吃零食、想要别人的玩具等等。就像故事里的莫莫，他会许下一个愿望：想吃很多很多的零食。愿望实现时，小孩子自己不会有主动控制的意识，只会冲动地一而再、再而三的扩大自己的愿望。不被控制的愿望一步一步发展，结果，莫莫的嘴巴变得好大好大，变得爸爸妈妈可能都不认识他了。

故事里这个让莫莫很难过的结果，形象地告诉了孩子，有些行为是需要控制的。而在生活中，孩子们需要家长的提醒。家长可以制定一些明确的规则，让孩子明白自己的行为需要遵守一定的界限，进而养成良好的自我控制能力。

自我控制能力很重要。因为，我们完成各种事情、协调与他人的关系、适应现实社会，都需要具备良好的自我控制能力。这是一个人想要获取幸福生活所必不可少的能力之一。从现在开始，我们就可以有意识地帮助孩子获得这项能力，完成个人成长中必需的一课。

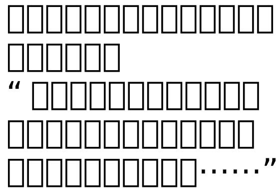
“布奇，你愿意带我一起去吗？”
布奇想了想，还是答应了。

他们走了很久很久，
来到一块空地的最高处。

布奇累得躺了下来，
莫莫也累得满头大汗，
但眼睛一眨不眨地望着天空，
等啊等……

终于，
第一颗流星从天上划过。

莫莫急忙说：
“我想要天上掉下好多好多的
糖果、薯片、蛋糕、冰激凌，
还要好多好多没吃过的……”



天上真的下起了零食雨。
各种各样的，
还有很多叫不上名字的！
莫莫高兴极了……

他把零食背回家，
把房子装得满满的，
然后，美美地大吃起来……

吃了一会儿，
莫莫不满意了，
“要是我的嘴巴大一点，就好了！”

莫莫往嘴里塞了两个炸鸡腿，
他的嘴巴真的大了。

“要是嘴巴再大一点，
一定可以吃更多！”
莫莫又往嘴里塞了四个冰激凌，
他的嘴巴真的又大了。
他觉得好新鲜！
还得意地把头摇来摇去。

突然，
莫莫看到镜子中有一个奇怪的影子。
咦，这是谁？
……

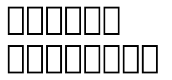
是我吗？！

"我要变回原来的自己！！"
莫莫使劲用手挤着自己的嘴巴，
大嘴巴真的变小了。
慢慢地，
他觉得，好害怕！
"爸爸妈妈会不会
不认识我了？"

"[illegible]
[illegible]"
[illegible]
[illegible]!

"[illegible]"
[illegible]
[illegible]

可是手一松，
大嘴巴又回来了。



“没关系，我还有别的办法！”
莫莫蹦着挤，
躺着挤，
还倒着挤……

十分钟过去了……

十五分钟过去了……

“呵呵，这次一定没问题了。”

可是手一松，
大嘴巴又回来了。
谁可以帮帮我啊？
阿迪吗？
布奇吗？
对，布奇！
“莫莫，你的嘴巴怎么这么大了？”
布奇吃惊地问。
“是不是蜜蜂刺的呀？
是不是小鸟啄的呀？”

莫莫一句话也不说，
羞愧地低下了头。
看着莫莫圆圆的肚子，
布奇明白了。
“可是，
我帮不了莫莫呀，
或许，也可以帮帮他。”
布奇想。

一颗流星从天边划过。

布奇悄悄地许了一个愿。

“我的嘴巴回来啦！
我的嘴巴回来啦！”

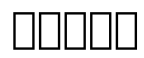
莫莫高兴地在地上翻着跟头，
跳起了舞。

给家长的话

一，培养宝宝良好的行为习惯。对宝宝自我控制
力的培养，最初可以从生活习惯方面做起，如要
求孩子准时起床、准时就寝，按时饮食，不偏食、
挑食等。随着孩子年龄的增长，对他的自控能力
培养着重于社会道德规范和社会责任心等方面，
如要求孩子在集体中遵守集体规则和纪律，不可
随心所欲地侵犯别人的利益事等等。

二，帮助宝宝逐步学会评价自己的行为。培养宝
宝良好行为习惯时，爸爸妈妈要从认知上纠正宝
宝表现出不良行为的想法，让宝宝知道“什么可
以做，什么不可以做”。并像宝宝强调爸爸妈妈
喜欢怎么做的宝宝，不喜欢怎么做的宝宝。宝宝
在这个年龄段，特别希望做爸爸妈妈心目中的好
孩子，他们会用好孩子的标准评价自己的行为，
从而减少犯错的几率。

三、充分发挥榜样的作用。宝宝善于模仿，易受
感染。因此，爸爸妈妈可以充分利用文学艺术作
品中的形象去影响孩子，引导他学习别人严格要
求自己、克服困难的良好行为。比如，宝宝非常
喜欢莫莫，在本期故事中，莫莫因为贪吃嘴巴变
大、回不去了。爸爸妈妈就可以由此给宝宝讲道
理“宝宝你看，莫莫吃零食吃太多了，他的嘴巴
变得那么大多不好看啊，你希望变成莫莫这样
吗？”“那我们应该怎么做呢？”。

下集故事预告：

关于性别意识的《了不起的爸爸》